Rok VI. Nr. 11.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ 1. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LISTOPAD 1886

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Wspomnienie
Jana Dobrzańskiego

przez

A. G.

I.

Zaraz po śmierci Jana Dobrzańskiego, redakcja „Przewodnika gimnastycznego“ oddała hołd jego zasługom, zamieszczając w Nr. 6. (z r. 1886) swego pisma życiorys napisany przez Henryka Rewakowicza i opis pogrzebu.

Pamięć jednak założyciela, pierwszego prezesa i jedynego członka honorowego towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie, należy się obszerniejsze wspomnienie, zwłaszcza, że jego działalność wywarła przeważny wpływ na stosunki krajowe. Jako bowiem agitator niestrudzony, a wytrwały przyczynił się nie mało do wyrugowania ze szkół i z urzędów niemczyzny, która powstrzymywała i tłumiła swobodny rozwój narodowości polskiej w tej części Ojczyzny naszej, która przypadła w podziale Austrji; jako zaś publicysta i członek licznych towarzystw, wpływał na rozbudzenie życia umysłowego, oraz politycznego i na kierunek prac organicznych w pierwszych dwudziestu kilku latach po zaprowadzeniu konstytucji i samorządu w Galicji.

Dodatnie i ujemne strony jego charakteru wyraziły się dobitnie w tem, co pisał i co robił i jeżeli wiele kraj mu zawdzięcza pod względem narodowym, historyk bezstronny przyznać przecież musi, że niektóre, mniej pożądane objawy, mianowicie też w dziennikarstwie galicyjskiem, w jego usposobieniu mają swoją przyczynę i źródło.

Nie zmniejsza to jednak wartości dobrych jego czynów.

Zapewne, byłoby lepiej, ażebyśmy w jego działaniu dostrzedz nie mogli ujemnej strony; ale, Dobrzański był człowiekiem swojej epoki, która jest czasem przejściowym, w którym obok prac duchowego i społecznego odrodzenia, przypadło nam Polakom bojowanie o uzyskanie normalnych warunków narodowego bytu, w takich zaś czasach wyciskają na charakterze osób swoje piętna, nie same tylko ideały, przyświecające narodowi w ciemnej dobie jego dziejów, ale także i te niższe namiętności potęgi, jakie walka o najwyższe dobro wyradzać zwykła. Dobrzański najdokładniej przedstawiał w życiu swojem wszystkie te zwroty politycznego dążenia swojego narodu, jakie bieg czasu wywoływał i taktyka walki spowodowała, do wszystkich bowiem zmian położenia stosować się musiał jako polityk praktyczny. Prądy ścierających się z sobą zasad, poglądów oraz interesów pozostawiły ślad w jego moralnem usposobieniu, wyraziły się w jego charakterze. Był to typ agitatora patrjotycznego i polityka utylitarnego. Ruchliwy, niezmordowany w pracy, wytrwały w walce, silnej woli a pełen odwagi cywilnej, praktyczny i realny, aczkolwiek umiał stosować się do każdorażowej sytuacji politycznej, nie frymarczył przecież nigdy zasadami i interesami narodu. Wśród odmian, wywołujących pozorne nachylania, Dobrzański nie stracił ani na jedną chwilę z oczów wielkiego celu odzyskania praw należnych narodowi polskiemu. Miłość Ojczyzny gorzała w jego sercu zawsze jednakowym płomieniem. Był zawsze wiernym synem Polski i nigdy nie sprzeniewierzył się narodowej sprawie, że zaś właściwości jego osobistego usposobienia, tak dodatnie jak ujemne, wyraziły się w społeczeństwie wśród którego żył i działał, dowodzi to tylko, że był niepospolitym człowiekiem którym historja zajmować się musi.

Z tego to powodu, zdaje się nam, że aczkolwiek pobudką do napisania tego wspomnienia, była chęć oddania hołdu Dobrzańskiemu, jako założycielowi i prezesowi pierwszego polskiego Towarzystwa gimnastycznego, przecież zająć ono powinno całą polską publiczność.

II.

Jana Dobrzańskiego rodzinną okolicą jest Sanockie, w którem życie polskie bujnie się niegdyś rozrosło. Dobrzańscy są tam szlachtą zagrodową. Licznie rozrodzeni, zajmują kilka wsi pomiędzy górami. Chociaż nie wiele się różnią od włościan, z którymi tworzą jedną rodzinę, przecież posiadają fantazją szlachecką i tradycją dawnych, lepszych czasów. Dobrzański Jan przechował ją także i dość było spojrzeć na niego, ażeby odgadnąć w jego zachowaniu i w sposobie wyrażania się szlachcica zagrodowego, cokolwiek rubasznego i przypomnieć sobie jedną z tych sympatycznych postaci, jakie Zygmunt Kaczkowski

z wielkim artyzmem odtworzył w swoich sanockich powieściach.

Ojciec jego Stanisław Dobrzański był leśniczym we wsi Czarna, w Sanockiem. Matka, Magdalena z Saleniewiczów Dobrzańska pochodziła z rodziny litewskiej, od dawna osiedlonej w górach sanockich. Z tego małżeństwa urodził się Jan w wspomnianej wsi Czarna w 1819 r.

Ojciec był ubogim, pojmował jednak dobrze potrzebę wykształcenia i nie szczędził grosza i starań na naukę synów swoich Jana i Maksymiliana. Po ukończeniu szkoły elementarnej oddał ich do gimnazjum w Samborze, skąd po kilku latach Jan przeniósł się do Przemyśla.

Tutaj musiał już myśleć o pracy na własne utrzymanie i jak wielu innych ubogich studentów, dawał lekcje towarzyszom z niższych klas gimnazjalnych.

Szczupły dochód z lekcji nie wystarczał na wynajęcie stancji w mieście, zamieszkał więc w chacie chłopskiej na wsi, odległej od Przemyśla o pół mili, i z takiej to odległości przychodził co dzień dwa razy do gimnazjum.

Pilność i gorliwość z jaką się uczył, bystry a szybko pojmujący umysł i zdolności niepospolite, zwróciły uwagę starszych na młodzieńca wiele obiecującego. Koledzy lubili go i za swojego przewodnika uważali

Po przeniesieniu się do Lwowa, Jan Dobrzański zapisał się w Uniwersytecie jako uczeń wydziału prawnego. Nauka atoli prawa nie przypadła mu do gustu. Po jednorocznych studjach prawniczych przeszedł na wydział filozoficzny, marząc już wtedy o karjerze literackiej i dziennikarskiej, którą też niebawem w 1841 roku rozpoczął od pisywania recenzyj teatralnych, zamieszczanych w „Gazecie Lwowskiej", redagowanej przez Szymona Krawczykiewicza. Pisywał także do „Rozmaitości", które, jako dodatek literacki wychodziły przy „Gazecie Lwowskiej".

Redaktorem „Rozmaitości" był wielce zasłużony Jan Nepomucen Kamiński, poeta, autor dramatyczny, filozof, aktor i dyrektor polskiego teatru, któremu scena narodowa i literatura tak wiele zawdzięczają. Pod jego to kierunkiem stawiał pierwsze kroki Dobrzański na polu dziennikarskiem, on go zaznajamiał z wymaganiami krytyki teatralnej. Ażeby się lepiej do niej przysposobić studjował estetykę i słuchał wykładów literackich w Uniwersytecie.

Karol Widman pisząc o Janie Dobrzańskim w „Ognisku Domowem" (r. 1885), utrzymuje, że jego recenzje znalazły uznanie tak znakomitego pisarza dramatycznego jak Józef Korzeniowski, scenę atoli narodową pozbawiły Bogumiła Dawisona. Występował on w tym czasie w teatrze lwowskim, — ostre zaś a niepotrzebne ocenienie gry jego przez Dobrzańskiego, który się na jego wielkim talencie nie poznał, miało tak mocno zrazić Dawisona, że porzucił Lwów i scenę polską na zawsze i udał się do Drezna, gdzie zasłynął jako wielki tragiczny artysta w dramatach Szekspira.

Jeżeli to podanie jest prawdziwe, a nie mamy powodu wątpić w nie, dowodziłoby ono braku przeświadczenia o swoim talencie i chorobliwej drażliwości nerwów w Dawisonie, z drugiej atoli strony powinno być przestrogą dla rzeszy krytyków, aby zbyt ostro nie sądzili początkujących zwłaszcza adeptów sztuki i nie byli zbyt wiele wymagającemi.

Recenzje teatralne wprowadziły Dobrzańskiego w bliższe stosunki z teatrem, którego pod koniec życia miał stać się przewodnikiem, rozbudziły w nim zamiłowanie sceny narodowej i zaznajomiły z aktorami.

Scena lwowska pod dyrekcją J. N. Kamińskiego, miała w tym czasie znakomitych artystów, takich jak Witalis Smochowski, Nowakowski, Benza, Starzewski, Aszpergerowa, Kamińska, Salowa, Starzewska, Rutkowska, Rutkiewicz i Błotnicki. Była to dobra szkoła dla krytyka i przyszłego dyrektora teatru.

Dobrzański bywał częstym gościem w domu jednego z tych artystów, dotąd żyjącego Smochowskiego i z córką jego Karoliną, połączył się w 1843 r. związkiem małżeńskim.

Drugim domem w którym często bywał i który wywarł wielki wpływ na jego umysł i kierunek życia, był dom marszałka krajowego Tadeusza Wasilewskiego. Czcigodny ten człowiek zwrócił uwagę na młodego Dobrzańskiego jeszcze w Przemyślu. Widząc w nim zdolności, zamiłowanie literatury i patrjotyczny zapał wziął go pod swoją opiekę, nadał kierunek szlachetny jego dążnościom i dopomagał mu skutecznie funduszami i swoją protekcją. Dzięki tej pomocy ukończył Dobrzański studja uniwersyteckie, dostał się do redakcji „Gazety Lwowskiej", następnie zaś do redakcji „Dziennika mód paryzkich" i otrzymał w kilku zamożniejszych domach lekcje, które mu zapewniły skromne, lecz przyzwoite utrzymanie. Pomiędzy innemi otrzymał miejsce guwernera w domu księcia Leona Sapiehy, gdzie był nauczycielem księcia Adama, wsławionego w późniejszym czasie z patrjotycznych zasług obywatela. (C. d. n.).

Poważny głos.

W prospekcie tygodnika literacko-społeczno-politycznego „Głos", który od niedawna w Warszawie wychodzi, umieścił znany i wytrawny hygienista artykuł, który z przyjemnością powtarzamy:

— Walka o byt jest naturalnem prawem rozwoju społeczeństw i ludów, w tej zaś walce praca pierwszorzędną przedstawia siłę, a jej natężenie rozstrzyga o losach jednostek i narodów. Ponieważ zaś ilość i jakość tej pracy zawisła od zapasu sił żywotnych, od energii życia, a tem samem i zdrowia, przeto wszystkie cywilizowane ludy dla skutecznego prowadzenia walki o byt pracują dziś nad rozwiązaniem zasadniczego pytania: w jaki sposób należy wychowywać jednostki, dla osiągnięcia najdoskonalszej formy, największej siły i możliwej energii życia? Rozwiązanie tego walnego zagadnienia stało się hasłem dzisiejszych czasów, znamieniem spółczesnej kultury.

Dbać winniśmy o zachowanie energii życiowej, a energia ta życiowa, zmniejsza się u nas, naród nasz karłowacieje — niestety dziś szybko.

Objawia się to w malejącym wzroście ludzi, oraz w zwiększaniu się ilości słabowitych i niezupełnie normalnie rozwiniętych jednostek. Tracimy stopniowo sprawność i oporność na wpływy szkodliwe, a wraz z niemi zdolność do pracy i wytwarzania dóbr, gdy tymczasem szczepy sąsiednie wzrastają w siłę, moc i potęgę.

Nie są to gołosłowne twierdzenia! Kto o tem wszystkiem chce się przekonać niech rozpatrzy i umiejętnie oceni roczniki statystyki wojskowej, wydawane przez austro-węgierskie, pruskie i rosyjskie ministerstwo wojny, a znajdzie tam przerażające cyfry, które wskazują, jak straszliwie podupadliśmy pod względem fizycznej konstytucji, zdrowia a tem samem energii życiowej.

Nasi politycy różnego stopnia i miary nie chcą o tem wiedzieć. Nie mogą oni wyjść z zaczarowanego koła szablonów, tak zwanej wielkiej polityki, nie chcą pojąć konserwatyzmu czy liberalizmu, wierzą w wszechmoc parlamentarnej i dziennikarskiej gadaniny, a nie myślą o najpilniejszych środkach ratunku, zapominając o podstawie naszego bytu. o tem, że żywotność fizycznego organizmu jest jedną z walnych przyczyn trwałości jego duchowej; że żywotność przyszłych pokoleń wspiera się na zasobach życia w teraźniejszości.

Kto pracuje nad wzbogaceniem swej energii życiowej, nad udoskonaleniem swego zdrowia — dobrze służy ojczyźnie, bo czerstwość jednostek wzmaga wartość społeczno-ekonomiczną każdej z nich i całego ogółu. Jędrne zdrowie i oporność indywidualna stanowi w narodzie prawdziwą siłę i potęgę wewnętrzną, przynoszącą korzyści moralne i materjalne, a zarazem dającą rękojmię trwałej przyszłości narodowej, wśród zmiennych kolei losu.

Nie jest też rzeczą przypadku, lecz historyczną prawdą, wynikającą z głębokiego pojmowania rzeczy, iż ludy, które największy na losy świata wpływ wywierały, niezmiernie dbały o zdrowie jednostek. Taką wartość wyrobu sił ludzkich i rozwoju energi życiowej doskonale pojmowali Grecy i Rzymianie, a dziś prześcigają się w zapasach o udoskonalenie zdrowia powszechnego Anglicy, Francuzi i Niemcy. I w samej rzeczy działalność pewnego narodu na polu hygienicznem służyć może za miarę jego zdolności do odegrania cywilizacyjnej roli — za miarę dojrzałości i przezorności politycznej.

Starania więc o zachowanie energii życiowej, o fizyczne wychowanie społeczeństw ku ubezpieczeniu tego wielkiego w gospodarstwie narodowom kapitału, który nazywamy życiem zdrowem, jędrnem i produkcyjnem, jest rdzennem zadaniem obecnej chwili, jest istotną obroną narodową. Środkami ku niej będzie „poprawa fizycznego wychowania w domu i szkole", wzmacnianie sił i zdrowia za pomocą zbiorowych ćwiczeń cielesnych w stowarzyszeniach gimnastycznych, wreszcie szerzenie oświaty hygienicznej za pomocą stowarzyszeń hygienicznych.

Adam Mickiewicz w liście do Zana i Czeczota wypisał dnia 5. stycznia 1827 r. te pamiętne słowa: „Zachowanie zdrowia uważam na przyszłość za główny nasz obowiązek".

Dr. Bolesław Lutostański.

Przechadzki i wycieczki
w celach pedagogiczno-dydaktycznych

napisał
Antoni Rink
nauczyciel w wielickiej szkole wydziałowej.

(Ciąg dalszy).

Cały proces myślenia polega na wyobrażeniach, dlatego też bardzo ważną rzeczą jest, aby wyobrażenia i tworzące się z nich poglądy były jasne, prawdziwe i zgadzały się z właściwością swego przedmiotu. Tworzenie się poglądów zbiorowych jest podstawą wszelkiego wykształcenia, wszelkie bowiem późniejsze czynności duszy polegają na przerabianiu jej poglądów. Jest to materjał, którego opracowaniem zająć się ma myślenie. Aby poglądy były jasne potrzeba koniecznie, aby każde z wyobrażeń wyraźnie wystąpiło w duszy, gdyż w ten sposób tylko ułoży się należyte wyobrażenie (złożone) całości zewnętrznego przedmiotu t. zw. pogląd. Musimy zatem uwagę naszą skierować, aby uzyskać dokładne zmysłowe wyobrażenie o głównych i podrzędnych częściach przedmiotu. Każdy przyzna, że dzieci rzadko, a nawet nigdy prawie z własnego popędu nie przypatrują się przedmiotom najbliższego otoczenia — obok najpiękniejszych utworów przyrody przechodzą często bezmyślnie. Do spostrzegania należy ich dopiero przysposobić i nakłonić. Poglądowem nauczaniem stara się szkoła zwłaszcza na niższym stopniu nauki zadanie to spełnić, lecz wobec niezmiernej liczby zjawisk i tworów przyrody, jak niemniej i płodów kultury i cywilizacji, liczba okazów na podstawie których nauczyciel rozwija i kształci zmysł spostrzegawczy u swych uczniów jest tak małą, że żadną miarą nikt nie mógłby się poważyć powiedzieć, iż mają dokładną znajomość przedmiotów najbliższego otoczenia. O wielu przedmiotach mają uczniowie nasi bardzo niejasne i niewyraźne wyobrażenie, dlatego też nie mogą sobie wyrobić należytych poglądów, bez których późniejsza nauka musi koniecznie wyrodzić się w czczy werbalizm. Ważność i potrzeba wyrobienia należytych poglądów i dostatecznego ich zasobu nabierania tem większego znaczenia, gdy zważymy, że wyobraźnia twórcza, wprawiając w ruch masy wyobrażeń, rozkładając je i spajając, opierając się zatem na tym poprzednio zebranym materjale, jedynie jest w stanie umożliwić dalszy postęp nauczania, zwłaszcza, gdy sięga ona w sfery, gdzie duch ucznia na podstawie gotowych wyobrażeń musi koniecznie nowy tworzyć obraz.

Tworzenie zatem na przedmiotach otaczającej przyrody, która dostarcza niewyczerpanego materjału, należytych poglądów jest zadaniem nauczyciela podczas przechadzek i wycieczek pedagogicznych. Z każdej pogadanki, z każdej przechadzki czerpie dziecię nowy wieniec wyobrażeń jasnych, w wieku, w którym wrażliwość wpływu świata zewnętrznego jest największa. Wyobrażenia nabyte w ojczyźnie są najjaśniejsze, mają zatem największą siłę kojarzenia innych wyobrażeń. Od dawna uznano wielki wpływ jaki wywiera ojczyzna na rozwój ducha. Od czasu Homera poeci wygłaszają hymny na cześć ojczyzny. W późniejszych

jednak czasach dopiero przyszli pedagogowie do przekonania jak wielką rolę w wychowaniu odgrywa ojczyzna a względnie najbliższe otoczenie. Rousseau, Pestalozzi, Diesterweg, Ziller i wielu innych pedagogów sprawę tę omówili w tak przekonywujący sposób, że dziś nikt już nie powątpiewa w słuszność ich twierdzenia. Lecz niestety od teoretycznego uzasadnienia jakiejkolwiekbądź kwestji pedagogicznej do praktycznego jej przeprowadzania droga daleka!

Pewną jest rzeczą, że dziecko przynosi z sobą z domu rodzicielskiego do szkoły, bardzo niedostateczną znajomość otaczającego świata. Szczególniej można to powiedzieć o dzieciach wychowanych i urodzonych w większych miastach. Zaprzeczyć się nie da, że u nich znajdzie się obfitszy zasób wyobrażeń, a między nimi i takie, które dziecko wiejskie nigdy w swem życiu nie nabędzie. Pytanie jednak, czy dziecię miejskie te właśnie posiada wyobrażenia, które przedewszystkiem są potrzebne do dalszego kształcenia, a z drugiej strony, czy pojedyncze wyobrażenia są jasne i wyraźne. Ożywiony ruch w wielkich miastach przedstawia taką olbrzymią liczbę przedmiotów, że wobec ciasnych granic naszej świadomości nie wywierają one trwalszego wrażenia na naszych narządach zmysłowych; dlatego też szybko po sobie następujące wrażenia nie są w stanie wytworzyć zewnętrznego obrazu przedmiotu, owszem nawzajem się one tamują i osłabiają. Dziecko miejskie ma bardzo niejasne wyobrażenia o górach, lasach, roślinach, o polu, zjawiskach nadpowietrznych, o zwykłych zajęciach rolnika i t. d.

Jak niedostatecznym jest zakres wyobrażeń u dzieci miast wielkich okazały się najlepiej badania w tym celu przedsięwzięte w 1869 r. w kilku szkołach berlińskich. Zbadanych uczniów 70% nie miało wyobrażenia o wschodzie, 54% żadnego wyobrażenia o zachodzie słońca, 76% nie widziało w swem życiu rosy, 75% żywego zająca, 64% wiewiórki, 60% nie słyszało głosu kukułki, 82% skowronka, 49% nie widziało żaby, 53% ślimaka, 87% brzozy, 66% wsi, 67% góry, 89% rzeki i t. p.

Tworząc zatem obrazy przedmiotów świata zewnętrznego i rozwijając psychiczne siły dziecka przechadzki i wycieczki w wychowaniu umysłowem przyczyniają się do osiągnienia formalnego celu; dostarczając zaś pozytywnych wiadomości, do osiągnienia materjalnego celu tegoż.

Z wszystkich przedmiotów naukowych największą korzyść z przechadzek odnieść może nauka geografii. Rousseau wskazał, że punktem wyjścia dla nauki tej ma być ojczyzna wychowanka. W księdze trzeciej Emila czytamy: „Ses deux priemiers points de géographie seront la ville où il demeure et la maison de campagne de son père, ensuite les lieux intermédiaires, ensuite les rivières du voisinage, enfin l'aspect du soleil et la manière de s'orienter... Qu'il fasse lui-même la carte de tout cela; carte très simple et d'abord formée de deux seuls objets, auxquels il ajoute peu à peu les autres, à mesure qu'il sait ou qu'il estime leur distance ou leur position". Herbart zaś powiada: „Miejsce, w którem nauczyciel i uczeń żyje, jest miejscem, w którem należy się dokładnie orjentować i zakres pojęć zwiększać. Nigdy nie należy pomijać unaocznienia nauki, zwłaszcza, gdy przedmioty najbliższego otoczenia same narzucają najdogodniejszy punkt wyjścia. Dittes zaś wyraźnie powiada, że nietylko należy nakłaniać dzieci do spostrzeżeń, lecz zarazem odbywać z nimi małe wycieczki.

(D. c. n.).

Zarys ćwiczeń na poręczach

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

D) Woltyże kuczne.

a) Z podporu na tylnéj poręczy:

1. Przedmach (I).
2. Wyskok na tylną poręcz (II).
3. Wsiad na tylną (III), na przednią poręcz (III).
4. Przeskok (kuczka) *a)* po nad tylną: do postawy (III), do podporu pobok na przedniej poręczy (III)

b) po nad obie (IV).

Ochrona: Nauczyciel stoi w środku poręczy i chwyta obiema rękami za jedno ramię ćwiczącego.

b) Z podporu pobok na przedniej poręczy:

1. Przedmach (II).
2. Wyskok *a)* na tylną poręcz (III)
   b) na przednią poręcz (IV).
3. Wsiad *a)* na tylną poręcz (II)
   b) na przednią poręcz.
4. Przeskok *a)* po nad tylną poręcz (III), do postawy, do podporu na przedniej poręczy.
   b) po nad obie (IV).

Ochrona: Nauczyciel stoi przed przednią poręczą i chwyta obiema rękami za ramię ćwiczącego.

E) Woltyże rozkroczne

z podporu na przedniej poręczy:

1. Przedmach (I).
2. Wyskok: na tylną (II), na przednią poręcz (IV).
3. Przeskok (rozkroczka): po nad tylną poręcz (III), do postawy lub podporu w środku poręczy, po nad obie (V).

Ochrona: Nauczyciel stoi przed przednią poręczą i chwyta obiema rękami za oba ramiona ćwiczącego.

F) Przewroty i przerzuty.

a) z podporu na tylnej poręczy:

1. Przewrot o ramionach prostych (V).
2. Przerzut „ „ „ (V).

b) z podporu na przedniej poręczy:

1. Przewrot α) o ramionach ugiętych (IV)
   β) „ „ prostych (V).
2. Przerzut α) „ „ ugiętych (IV)
   β) „ „ prostych (V).

Ochrona: zupełnie tak samo jak przy przewrona końcu poręczy.

Ćwiczenia złożone w podporze: z ćwiczeń z boku i w środku poręczy wynikają przeważnie z kombinacji woltyżów, też woltyżów i wytrzymań n. p.

1. Woltyże z boku —	woltyże w środku
a) Zawrotka do środka poręczy	α) wyltyże odwrotne β) przewroty (przerzuty)

b) Odboczka do środka
α) do podporu tyłem
β) „ „ przodem
} α) woltyże po nad przednią / β) „ „ „ tylną } poręcz

c) Odwrotka do środka poręczy } α) woltyże zawrotne. / β) przewroty (przerzuty).

d) Kuczka do środka
α) do podporu tyłem
β) „ „ przodem
} α) woltyże po nad przednią / β) „ „ „ tylną } poręcz

d) Rozkroczka do środka woltyże po nad tylną.

2. Woltyże z boku — wytrzymania.

a) zawrotka
b) odwrotka
} do środka { α) poziomki nóg / β) wagi / γ) stania.

Ćwiczenia w zwieszeniu i ze zwieszenia.

a) W środku poręczy.

A) Zwieszenia i zmiany zwieszeń.

Zwieszenie jest to spokojny stan ciała naszego, w którym bądź tylko górnemi kończynami, bądź górnemi i dolnemi na poręczach się zwieszamy, przyczem punkt ciężkości ciała leży poniżej punktu oparcia na poręczach możemy się zarówno zwiesić poprzek lub pobok. Zwieszenia poprzek mają na poręczach większe zastósowanie, niż pobok, które bardziej na drążku poziomym ćwiczymy.

1. Zwieszenie na rękach:

a) przodem, nachwytem lub podchwytem, o ramionach prostych (I) lub ugiętych (II). Z powodu, że poręcze zwyczajnie nie są zbyt wysokie, chcąc się zwiesić na rękach, jesteśmy zmuszeni bądź nogi skurczyć, bądź o tyle wprzód podnieść, by się nie dotykać ziemi stopami.

b) tyłem (II), nachwytem lub podchwytem, do którego przechodzimy przewracając się wstecz ze zwieszenia przodem.

2. Zwieszenie postawne o ramionach prostych, lub ugiętych, nachwytem lub pochwytem:

a) przodem (I), jeśli w zwieszeniu na rękach przodem, wyprostowane nogi wprzód wysuniemy i piętami o ziemię się oprzemy, wyginając się miernie w krzyżach.

b) łukiem (I), jeśli w zwieszeniu na rękach przodem, wyprężone nogi wstecz wysuniemy, i przy ugiętych krzyżach, oprzemy się palcami stop o ziemię.

W obu powyższych razach możemy się zwiesić: oburącz, lub jednorącz, a przytem oprzeć się o ziemię: obunóż jednonóż.

c) tyłem (I), jeśli ze zwieszenia tyłem, przy wygiętych krzyżach, oprzemy się stopami o ziemię.

3. Zwieszenie leżące, o ramionach prostych lub ugiętych, nachwytem lub podchwytem:

a) przodem (I—II—III), jeśli ze zwieszenia na rękach przodem, wyprężone nogi wprzód podniesiemy, a zwracając silnie stopy na zewnątrz, niemi na poręczach się zwiesimy, prostując się w krzyżach.

b) łukiem (I—II—III), jeśli w zwieszeniu na rękach przodem nogi naprzemian wstecz podniesiemy, i stopami na poręczach się zwiesimy, prostując przytem nogi i wyginając się w krzyżach. Też z podporu leżącego przodem do tegoż zwieszenia opuścić się możemy, co zwyczajnie wykonywamy, gdy poręcze są wyżej ustawione.

Powyższe zwieszenie tak przodem, jak i łukiem możemy wykonać zwieszając się:

α) oburącz na obu poręczach — obunóż na obu poręczach
β) „ „ „ „ — „ „ jednej poręczy
γ) „ „ jednej poręczy — „ „ obu poręczach
δ) „ „ „ „ — „ „ jednej poręczy
ε) „ „ obu poręczach — jednonóż
η) jednorącz — obunóż na obu poręczach
ϑ) „ — „ „ jednej poręczy
κ) „ — jednonóż.

c) tyłem: (I—II)); jeśli ze zwieszenia tyłem jedną lub obiema stopami na poręczach się zwiesimy i w krzyżach się wygniemy.

4. Zwieszenie na przedudziach (I—II) o ramionach prostych, lub ugiętych, nachwytem lub podchwytem: jeśli ze zwieszenia na rękach przodem jednem lub oboma przedudziami (w stawie kolanowym) na poręczach (a w środku poręczy) się zwiesimy. Zwieszenie to możemy wykonać:

α) 2rącz na 2 poręczach — 2nóż na 2 poręczach
β) „ „ 2 „ — „ „ 1 „
γ) „ „ 1 „ — „ „ 1 „
δ) „ „ 2 „ — prawonóż na lewej poręczy
ε) „ „ 2 „ — prawonóż na prawej poręczy
η) 1rącz „ — 2nóż na 2 poręczach
ϑ) 1 „ — „ „ 1 „
κ) 1 „ — 1nóż.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokół“ lwowski.

I. Z nastaniem chłodniejszej pory zwiększyła się też liczba ćwiczących. W ubiegłym miesiącu ćwiczyło 120 członków w poniedziałki, środy i piątki od 7—8 godz. wieczorem, w inne zaś dni w tych samych godzinach 103 uczniów różnych szkół, płacących miesięczną wkładkę. Na godzinach rannych dla chłopczyków od 6 do 12 lat było 20 uczniów; gimnastyka żeńska zaś zyskuje coraz więcej zwolenniczek, a nawet właścicielki kilku znaczniejszych pensjonatów zamierzają wprowadzić u siebie naukę gimnastyki, którą objęłoby Towarzystwo. W ostatnim miesiącu było zapisanych panienek 34. Nadto uczęszczało z gimnazjum I. uczniów 241, z II. 228, z IV. 339, tak, że ogółem wynosiła liczba ćwiczących 1085.

II. Na posiedzeniu Wydziału odbytem 23. z. m. zajęto się przedewszystkiem wykonaniem uchwały Walnego Zgromadzenia co do nabycia sąsiedniej realności. W tym celu wybrano komisję złożoną z pp. Fiszera, Dr. Małaczyńskiego i Targońskiego, która stosownie do myśli poruszonej na Walnem Zgromadzeniu ma się zająć zbieraniem składek między członkami. Druga komisja w skład której wchodzą pp. Dr. Dziędzielewicz, Teofil Merunowicz i Strzelbicki, ma obmyśleć sposób pomnożenia funduszu uzyskanego ze składek. Obie mogą się wzmocnić przez powołanie dowolnej liczby członków.

Przypadającą w następnym roku dwudziestoletnią rocznicę powstania Towarzystwa, uchwalono obchodzić uroczyście, a jeśli będzie możliwem połączyć z poświęceniem gmachu.

Celem wzięcia udziału w naradach w Towarzystwie pedagogicznym co do sposobu udzielania nauki gimnastyki w szkołach średnich wydelegowano pp. Dr. Łuczkiewicza i Durskiego.

Jako członkowie czynni przyjęci zostali pp.:

1. Henryk Broniewski, akademik. 2. Edmund Biliński, urzędnik gal. Tow. kredyt. ziem. 3. Michał Grek, prawnik. 4. Stanisław Jasiński, oficjał kolejowy, 5. Marjan Jarosz, urzęd. gal. Tow. kredyt. ziem. 6. Izydor Karasiński, auskultant. 7. Henryk Kwiatkowski urzędnik są-

dowy. 8. Ks. Dr. Józef Laskowski, profesor. 9. Tadeusz Małaczyński, słuchacz praw. 10. Edward Neusser, urzędnik 11. Jan Orłowski, dyrektor rach. Namiestnictwa.

Jako członkowie wspierający pp.:

1. Bolesław Bielański, prokurzysta Banku hip. 2. Tadeusz Bojarski, urzędnik gal. Tow. ziem 3. Maurycy Markheim, prokurzysta Banku hipot. 4. Alfred Stroński, oficjał kolei Karola Ludwika. 5. Henryk E. Viebig ukończony słuchacz filozofii.

„Sokoł" krakowski dnia 28. października.

Wieczorek gimnastyczny „Sokoła" zapowiedziany na wczoraj wieczór odbył się nad wszelkie spodziewanie bardzo świetnie. W sali gustownie ubranej zgromadziło się przynajmniej 600 osób między temi przeszło 100 kobiet.

W zagajeniu uwydatnił sekretarz „Sokoła" p. Ożóg cel takich wieczorków, polegający na tem, aby pokazać nie tylko szerszemu Kołu niegimnastykujących członków Towarzystwa, ale i dalszej publiczności, z jakim rezultatem w Towarzystwie się pracuje i do jakich rezultatów się dochodzi. Na pierwszy taki wieczorek przeznaczono wilią imienin dwu członków, którzy do rozwoju Towarzystwa najwięcej się przyczynili, t. j. wiceprezesa dr. Tadeusza Browicza i redaktora „Reformy" Tadeusza Romanowicza.

Solenizantom wręczono albumy z podpisami członków „Sokoła".

Po zagajeniu przemówili krótko obaj solenizanci, poczem rozpoczęły się zapowiedziane produkcje członków gimnastykujących, których stawiło się do ćwiczeń blisko 60, pod kierunkiem p. Chomińskiego i choralne produkcje, w których wzięło udział blisko 40 członków pod kierunkiem p. W. Deca. W pauzach między produkcjami, a po części i podczas produkcyj gimnastycznych przygrywała muzyka wojskowa.

Wszelkie ćwiczenia gimnastyczne, szczególnie na koniu i drążku, wykonywane prawidłowo i metodycznie z wszelką precyzją, a po części nie bez brawury, przyjmowano oklaskami. Również chór śpiewaków popisał się chlubnie.

Na zakończenie dodamy dla wiadomości tych, którzy może mniej uznają siły gimnastyczne „Sokoła", że członków, którzy zdolni są do popisu nawet nie bez brawury, jest nierównie więcej, niż się ich wczoraj na popis stawiło. Na najbliższym wieczorku zapewne ich zobaczymy.

Wieczorek trwał do godziny 9.

„Sokoł" w Tarnowie.

Od 1. września przystąpili do Towarzystwa naszego pp.: Winkowski Franciszek, Fihauser Konstanty, Piramowicz Franciszek z Tuchowa, Seweryn Wojciech z Otfinowa, Bednarski Stanisław, prof. gimnaz. Ogólna liczba 158.

W miesiącu wrześniu Wydział Towarzystwa miał dwa posiedzenia. Na pierwszem postanowiono zająć się wieczorkiem dramatyczno-humorystycznym danym przez p. Derynga byłego reżysera teatru warszawskiego, przeplatanym muzyką syna solisty skrzypka i ze współudziałem p. Skibińskiego, dyrektora Towarzystwa muzycznego Dochód z tego wieczorku danego na budowę sali wynosił 18 zł., co złożono na książeczkę, a całość wynosi 431 zł. bez idealnych części, o których poprzednio wspomniałem. Dalej uchwalono z grona Wydziału wybrać gospodarza i zgodzono się na Dr. Ignacego Kleczyńskiego, który załatwił pewne funkcje jako to: sprawił szatnię, wieszadła, a nakoniec zakupił przyrząd: deskę kładkową.

Na drugiem posiedzeniu rozebrano zaproszenie Towarzystwa muzycznego i postanowiono, aby członkowie z dobrej woli przystąpili do Towarzystwa w celu wytworzenia u siebie chóru Sokołów. Oddawna nosili się Sokoły z myślą wytworzenia u siebie chóru, lecz myśl ta nie dała się urzeczywistnić, gdyż nie było, ktoby uczył rozumie się bezinteresownie, powtóre gdzieby odbywać się mogły próby, a nadto potrzeba było sprawić choćby fisharmonią, a na to nie było pieniędzy. Te trzy rzeczy rozbijały zawsze myśl życzliwych Sokołów.

Dziś dzięki Towarzystwu muzycznemu myśl Sokołów urzeczywistniła i zebrało się 15 członków, ci odbyli próbę głosu i nauka odbywa się regularnie dwa razy w tygodniu w środy i soboty od 6—7 godz. wieczorem, na którą uczęszczają członkowie regularnie, a o co u nas w ogólności tak trudno.

Aby połączyć przyjemne z pożytecznem postanowił Wydział dla członków zaprowadzić strzelanie z flobertów, ku czemu przyczynił się dla Towarzystwa zawsze życzliwy członek p. Wilhelm Müldner, ofiarując Towarzystwu dwa floberty na wypłatę, które pokryte mają być z strzałów, a strzał kosztować ma 1 ct.

Nakoniec zastanawiano się, w jaki sposób zyskać większą liczbę członków, a nadto nad przysporzeniem funduszu na budowę sali. Postanowiono zredagować odezwę i rozesłać takową i dać szereg przedstawień amatorskich.

Aby to ostatnie przyjść mogło do skutku udano się do W. p. Michała Bałuckiego, prezesa Tow. gimnastycznego Sokoła w Krakowie. Myśl naszą poparł chętnie szan. Prezes życzliwy o rozwój Towarzystw i obiecał przysłać nam na pierwsze przedstawienie manuskrypt „Piękna żonka".

Bydgoszcz 28. października 1886.

W dniu 24. b. m. zawiązało się tu Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł". Członków liczy obecnie 29.

Zarząd składa się z następujących pp.: Jana Tadeusza Plewkiewicza, prezesa, Hieronima Rogalińskiego, wiceprezesa, Pawła Harkiewicza, sekretarza, p. Leona Malinowskiego, zastępcy sekretarza, Franciszka Kreski, skarbnika, Wacława Koczorowskiego, bibliotekarza i porządkowego, Franciszka Różkowskiego, zastępcy bibliotekarza i porządkowego, Franciszka Witeckiego i Kazimierza Gączerzewicza radnymi.

Druga zatem stolica Wielkopolski nie pozostała w tyle za mniejszemi miastami dzielnicy naszej, co tylko chlubne o niej dać może świadectwo.

Liczymy na społeczeństwo polskie, że nas tak moralnie jak i materjalnie wspierać będzie, gdyż wtenczas zdołamy osiągnąć to, o czem niestety dotychczas tylko marzymy.

Smutne okoliczności, w których obecnie żyć nam tu wypada, a zwłaszcza szczupłe fundusze Towarzystwa naszego nie pozwolą nam zaraz czynności rozpocząć tak, jakby to sprawa wymagała

Udaliśmy się wprawdzie z prośbą do tutejszego magistratu o udzielenie nam sali gimnastycznej miejskiej, nie spodziewamy się jednakowoż pomyślnego rezultatu.

Dla tego też wszelka pomoc materjalna z wdzięcznem sercem przyjętą zostanie i przyjmuje takową skarbnik nasz p Franciszek Kreski, Bydgoszcz, ul. Gdańska nr. 7.

Rozpoczynając nasze działanie zasełamy wszystkim Sokołom serdeczne „Szczęść Boże".

Plewkiewicz.

Kilka uwag o filji Sokoła w Tarnopolu. Nie tak się dzieje w filiach Sokoła, jak dziać się powinno; o tem wiedzą czytelnicy „Przewodnika" śledzący bieg spraw w naszych filiach, o których skrzętnie wszelkie wiadomości zamieszczamy. Z wyjątkiem filii w Tarnowie i w Przemyślu, w których dzięki zapobiegliwości Wydziału życie z każdym dniem wzrasta, inne prowadzą bardzo mizerny żywot. Mając dokładne informacje co do stanu filii w Tarnopolu, powiemy dzisiaj o niej słów kilka Na wstępie zaznaczyć musimy, że dziwnym zbiegiem okoliczności już od chwili założenia Sokoł tarnopolski walczy z większemi trudnościami jak inne filje i to częściowo usprawiedliwiało powolny rozwój. Dzisiaj główna przeszkoda brak sali, dzięki zabiegom bardzo czynnego i całą duszą sprawom Sokoła oddanego prezesa filii Dra Trzcienieckiego usunięta, a mimo to filja Sokoła w Tarnopolu raczej upada, aniżeli się rozwija. W pierwszym rzędzie wina leży w gnuśności

członków Wydziału, który niewątpliwie mógłby i powinien chętniej losem Towarzystwa się zajmować, a jeśli komu wolno być gnuśnym i apatycznym, to nigdy Sokołom.

Chcecie się panowie, o co bardzo prosimy otrząść się z apatji, uczęszczajcie przez kilka tygodni pilnie na ćwiczenia, a apatja Was bezpowrotnie ominie. A tego wymaga nie tylko sprawa i dobro Sokoła, ale wasze własne dobro i dobro waszych rodzin. Tylko gnuśności przypisać należy, że Wydział nie postarał się w Wysokiej Radzie szkolnej o uczęszczanie uczniów szkół tarnopolskich do Sokoła, a zdaje się, że Towarzystwo zasługuje na to, aby uczniów jemu powierzono, bo lepszego chyba nauczyciela jak Sokoł posiada w p. Szytylińskim nie znajdzie Tarnopol. Nie wiemy czy podanie jakoby zaniedbanie sprawy kursu dla uczniów było przyczyną, że p. Sz. podziękował za urząd nauczyciela, jest prawdziwem i chcemy w to wierzyć, że p. Sz. tyle wylany dla Sokoła nie zechce mu wyrządzić krzywdy przez usunięcie się, gdyby jednak to prawdą było, nie moglibyśmy brać za złe p. Sz., że używa wszystkich sprężyn, aby na stan Towarzystwa zwrócić uwagę, aby Sokoła upadającego podtrzymać. Wyłącznie Wydziałowi przypisywać winy niepodobna, i ten sam zarzut, jaki spotyka Wydział, słusznie spotkać musi członków filii, gdyby bowiem im sprawa Towarzystwa leżała na sercu, umieliby pilnem uczęszczaniem i rzetelnem zainteresowaniem się sprawami Towarzystwa przywołać do czynności Wydział. Tymczasem pilność członków pozostawia bardzo wiele do życzenia, równie jak powaga, którą ćwiczenia członków jak to z dobrego źródła wiemy nie grzeszą. Przy takim braku zainteresowania się nic dziwnego, że szermierka i nauka strzelania mimo ofiarności ze strony p. Przyłuskiego upadły, i że potrzeba uciekać się do tak sztucznych sposobów zachęty jak bezpłatne udzielanie nauki gimnastyki przez jeden miesiąc dla chłopców, które zastosował Wydział w tem przekonaniu, że może to zachęci do liczniejszego udziału po listopadzie, wolnym od opłaty. Kto powierzchownie zna Tarnopol, kto przypatrzył się licznym przyrządom gimnastycznym porozrzucanym po ogródkach domostw, mógłby nabrać przekonania, że nigdzie więcej jak w Tarnopolu nie pamiętają o gimnastycznych ćwiczeniach, o fizycznem wychowaniu młodzieży. Tymczasem rzecz ma się zupełnie inaczej, przyrządy gimnastyczne w ogródkach zastępują kwiaty i służą częściej do wszystkiego innego tylko nie do ćwiczeń Zresztą bynajmniej nie podzielamy zdania, jakoby odpowiednią rzeczą było, pozwalać ćwiczyć na przyrządach najczęściej źle sporządzonych, młodzieży bez wszelkiego dozoru. Nauka każda, a więc i gimnastyka nie systematycznie prowadzona nie wydaje dobrych owoców, a brak dozoru bywa przyczyną nieszczęść. Nic więc dziwnego, że w Tarnopolu właśnie w tych warstwach, w których najwięcej powinna gimnastyka liczyć zwolenników, ma ona zagorzałych przeciwników, a pewien ojciec miasta i expedagog na siebie jako na żywy przykład wskazując jawnie głosi, że gimnastyka jest co najmniej zbyteczną, jeźli już nie wręcz szkodliwą. Nieprzechylne usposobienie niektórych radzców miasta a może i kierowników jego i ciągłe trudności ze strony tych panów, powinny ustąpić przed celem jaki ma Towarzystwo i chcemy wierzyć, że w Radzie miasta inny duch zapanuje, gdy Wydział i członkowie czynni Towarzystwa szczerze się zainteresują jego sprawami, a żywotność Towarzystwa będzie najlepszą ochroną przed przeszkodami stawianemi obecnie przez niektórych radnych, które utrudniają rozwój Towarzystwa. Skreśliłem tych kilka słów w tem przekonaniu, że może one dojdą do wiadomości Wydziału i jego członków, a ta obudzi zarząd Towarzystwa i doda członkom otuchy do rozbudzenia życia w Towarzystwie, które tylko zbawienne owoce wydać może.

Urywki hygieniczne.

Cholera. Za nim na tem miejscu obszerniej o cholerze i zachowaniu się podczas epidemii pomówimy, podajemy w krótkości poglądy anatomopatologa wiedeńskiego prof. Weichselbauma na cholerę. Dotąd są zdania podzielone co do przyrody cholery; według zapatrywań najszczuplejszego obozu badaczy cholera nie jest chorobą zaraźliwą, infekcyjną, ale żależy od atmosferycznych i tellurycznych wpływów, zdaniem innych, obozu znacznie liczniejszego jest cholera nietylko chorobą zaraźliwą, ale przedewszystkiem przenosi się bardzo łatwo z dotkniętych cholerą na zdrowych ludzi. Zwolenników tego twierdzenia nazywają kontagionistami. Wreszcie zwolennicy znakomitego hygienisty Pettenkofera twierdzą, że cholera nie przenosi się z dotkniętych chorobą na zdrowych, ale zawsze bywa zawleczona i przywiązana do miejsca danego i wyznawców tego przypuszczenia nazywamy lokalistami Że twierdzenie pierwszych nie jest prawdziwe, że cholera rzeczywiście jest zaraźliwą, potwierdzają niezbite fakta, na korzyść zapatrywań lokalistów przemawiają spostrzeżenia świadczące, że epidemie tylko w pewnych miejscach i w pewnym czasie się pojawiają, a innych miejsc nigdy nie nawidzają, albo dotąd nie nawidzane cholerą miejsca, a więc w innym czasie bywają areną bardzo groźnej epidemji. Inne znowu spostrzeżenia jak epidemie na okrętach i przeniesienie choroby za pośrednictwem zanieczyszczonej bielizny, sprzeciwiają się twierdzeniu Pettenkofera, że zarazek cholery jest do ziemi przywiązany i że zakażenie ziemi jest przyczyną epidemji, a fakta te popierają twierdzenia kontagionistów, którzy za przykładem Kocha w bakcylu przecinkowym, zarazku żyjącym upatrują jedyną przyczynę cholery. O tym zarazku wiemy z pewnością, że najłatwiej rozwija się w ciepłocie do $+30^{0}$, że żyje w temperaturze — 10, a ginie, gdy temperatura $+60^{0}$ na niego działa. Wilgoć sprzyja rozwojowi zarazka, a dla rozmnażania potrzebuje pewnej koncentracji płynu, w wodzie zaś nie rozwija i nie rozmnaża, ale w niej żywotność swoją zachowuje. Zarazek dostawszy się do ustroju ludzkiego rozmnaża się w żołądku i kiszkach i wydziela z siebie jad wywołujący zmiany na błonie śluzowej i objawy porażenia narządu krwionośnego. Jeżeli ilość jadu nie jest bardzo znaczna, cechują miejscowe objawy chorobę, nagromadzenie zaś jadu w większej ilości prędko zabija, porażając narząd krwionośny. W kwaśnych płynach zarazek choleryczny się nie rozwija, to nam tłumaczy, dlaczego trudniej zapadają na cholerę ludzie mający zdrowy narząd pokarmowy, bo w kwaśnym soku żołądka nie natrafia zarazek na korzystne warunki, a przeciwnie łatwo ulegają zarażeniu ludzie cierpiący na zboczenie przewodu pokarmowego. Zarażenie może nastąpić tylko przez usta, a nigdy przez powietrze i ono może w trojaki sposób się odbywać, a mianowicie jad choleryczny dostaje się bezpośrednio przez zetknięciu się z wydzielinami cholerycznych, albo poprzednio przez pośrednie przeniesienie jadu jak n. p. gdy zarazek dostaje się do pokarmów, albo wreszcie zarazek dostaje się do ustroju za pośrednictwem wody, w której długo żyć może. Z tego wynika, że należy naskrupulatniej przestrzegać czystość i uważać na tryb życia, a więc unikać bezpośredniego lub pośredniego zetknięcia się z zarazkiem, a ustrój powinno się utrzymywać w stanie niesprzyjającym rozwojowi zarazka, czyli innemi słowy powinniśmy się starać o to, aby funkcje w przewodzie pokarmowym odbywały się prawidłowo, unikać zaś powinniśmy wszystko, co psuje żołądek i osłabia przewód pokarmowy.

Mleko jako przyczyna rozmaitych chorób. Badania angielskich lekarzy wykazują, że mleko bywa bardzo często przyczyną rozmaitych chorób zaraźliwych, i tak nie dawno ogłoszono spostrzeżenie przemawiające za tem, iż epidemia tyfusu powstała skutkiem zakażonego mleka; spostrzeżenia innych znowu na pewne stwierdzają powstanie epidemji dyfterji skutkiem mleka. Dawniej jeszcze

przypuszczano, że mleko krów dotkniętych perlicą (Perlsucht) wywołuje gruźlicę u ludzi, a doświadczenia Dra Maya w zupełności potwierdzają to przypuszczenie. Aby uniknąć szkodliwych następstw zakaźnego mleka należy mleko zawsze gotować, wysoka ciepłota bowiem stanowczo niszczy zarazek perlicy, jak to doświadczeniami Dr. May stwierdził, a najprawdopodobniej niszczy wysoka ciepłota i inne chorobowe zarazki.

Znaczenie ozonu. Od dawna starają się badacze rozwiązać kwestję co do znaczenia ozonu w powietrzu atmosferycznem. W najnowszych czasach twierdzi Fischer na podstawie doświadczeń, że ozon powstrzymuje wzrost najniższych ustrojów i że osłabia ich ścisłe działanie, zwalnia gnicie i kiśnienie ciał, ale ani gnicia, ani kiśnienia nie powstrzymuje, a przeto własności desinfekcyjnych nie posiada.

Przybytek ludności we Francji. Wiadomą jest rzeczą, że we Francji przybywa ludności bardzo mało w stosunku do innych krajów. Cheyssou zastanawiając się nad przyczynami porównuje ludność Francji z r. 1806 z ludnością innych krajów i wykazuje że z wyjątkiem Irlandji, w której przybytek ludności jest jeszcze mniejszy, Francja pod tym względem ostatnie zajmuje miejsce. Uderzającą rzeczą jest stosunkowo mała ilość mieszkańców w wieku od 0—15 lat i wynosi ona 27% całej ludności, podczas gdy w Niemczech wynosi 34%, a w Angli 36%. Do ubytku ludności przyczynia się w części wielka śmiertelność 22—23 na tysiąc, a gdy zestawimy z liczbą urodzin 17%, zrozumiemy słuszną troskę o przyszłość narodu Na małą liczbę urodzin wpływa między innemi przyczynami niska cyfra małżeństw 8 na tysiąc i ciągle zmniejszająca się cyfra urodzin, która w 1806. wynosiła 34 na tysiąc, a obecnie tylko 25 wynosi.

Wpływ w wieku rodziców na żywotność dzieci. Körösi opierając się na 25.000 przypadkach śmierci, twierdzi, że żywotność dzieci urodzonych z matek wyżej 20 lat mających jest największa i utrzymuje się w tejże samej mierze u matek do 35 roku życia, po za tym rokiem żywotność dzieci się zmniejsza i małą jest u matek mniej jak 20 lat mających, jakto dobitnie cyfry śmiertelności wykazują. U matek niżej 20 lat wynosiła śmiertelność dzieci 58 na 100 urodzin, podczas gdy u matek 20—35 lat mających wynosiła śmiertelność 56 na 100. To samo dotyczy wieku ojców, a liczby stwierdzają, że dzieci urodzone z ojców od 20—40 lat mających są słabsze, a więc i większa wśród nich śmiertelność jak u dzieci z ojców wyżej lat 40 liczących. Cyfry te są ważną wskazówką co do pory zawierania małżeństw.

KRONIKA.

Sprostowanie. Czynimy zadość słusznemu żądaniu J. P. Bieńkowskiego i prostujemy, że wznosząc toast na cześć Sokoła w Inowrocławiu podczas zebrania w sali Sokoła krakowskiego, w czasie wycieczki do Krakowa nie użył wyrazów „w obcym kraju“, Księstwo Poznańskie bowiem dla nikogo z Polaków nie jest krajem obcym.

Prezesem Sokoła krakowskiego w miejsce p. Michała Bałuckiego, który dla braku czasu zrzekł się tej godności wybrano Dra Wawrzeńca Stycznia, prezesa Izby adwokackiej.

Wieczorek gimnastyczny. Pierwszy wieczorek gimnastyczny w Krakowie o którym na innem miejscu zdajemy sprawę udał się nadspodziewanie dobrze. Program wieczorku był następujący: 1. Zagajenie; 2. Pochód ozdobny; 3. Ćwiczenia wspólne; 4. Chór; 5. Ćwiczenia zastępami; 6. Ćwiczenia grona nauczycielskiego na koniu; 7. Chór; 8. Ćwiczenia grona nauczycielskiego na drążku; 9. Chór. Po wieczorku, zgromadziło się około 100 Sokołów na wspólną kolację w sali hotelu Kleina, gdzie wśród rozmowy, mów i śpiewów bawiono się bardzo przyjemnie do północy. W grudniu prawdopodobnie będzie urządzony drugi taki wieczorek, w którym prawdopodobnie nawet Panie wezmą udział. Taka przynajmniej się chęć obecnie głośno objawia.

Klub cyklistów. Dnia 22. października odbyło się I. Walne Zgromadzenie krakowskiego klubu cyklistów, na którem dokonano wyboru Wydziału. Klub liczy przeszło 40 członków i najprawdopodobnie liczba członków szybko wzrastać będzie.

Gimnastyka żeńska. Liczba panien uczęszczających na gimnastykę w Sokole lwowskim, z każdym dniem wzrasta. Dzisiaj liczy kurs około 60 uczennic, a z każdą chwilą przybywają nowe uczennice. Dowiadujemy się, że niektóre panie przełożone zakładów naukowych wprowadziły gimnastykę w swoich zakładach, poruczając naukę najbieglejszym nauczycielom naszego Sokoła.

Towarzystwo szermierzy we Lwowie. Namiestnictwo zatwierdziło statut Towarzystwa szermierzy, uchwalony na Walnem Zgromadzeniu 20. marca b. r. Wedle §. 1. statutu, celem Towarzystwa jest rozbudzenie zamiłowania do szermierki, tudzież pielęgnowanie i rozszerzenie sztuki szermierskiej, podniesienie i pielęgnowanie ducha rycerskiego i poczucia ugrzecznienia towarzyskiego, a tem samem usunięcie przyczyn do lekkomyślnych zatargów towarzyskich. Wedle §. 6. statutu członkiem czynnym staje się, kto podpisami 10 członków polecony, podpisze deklarację przystąpienia i przez dyrekcję przyjęty zostanie. W skład pierwszej dyrekcji wchodzą panowie: Bielski Juliusz, prezes, Augustynowicz Zygmunt, wiceprezes, dyrektorowie: hr. Drohojowski Jan, Obertyński Emil, Lewicki Henryk, Rudnicki Kazimierz, Tyzenhauz Aleksander, Raciborski Aleksander, Pieńczykowski Stanisław. Towarzystwo posiada własny lokal przy ulicy Pańskiej nr. 13. I. piętro, w którym członkowie odbywają wspólne ćwiczenia, tak zwane assauts, jak niemniej pobierają lekcje od swego nauczyciela i zarazem gospodarza sali, pana Artura Marie. Członkowie Towarzystwa mają prawo pobierać lekcje po cenach zniżonych.

Tarnopol 12. października. Na ostatniem posiedzeniu Wydziału, które się odbyło w mieszkaniu prezesa p. Trzcienieckiego, a na które nawiasem mówiąc aż 6 (!) członków przybyło, zastanawiano się nad środkami mającymi zapewnić byt i rozwój Sokoła. Uchwalono w tym celu rozesłać zaproszenie do wszystkich członków na pierwsze wspólne ćwiczenie na dniu 14. października. Kierownictwo nauką i kształcenie grona nauczycielskiego, powierzono nadal p. Szytylińskiemu, naukę zaś chłopców objął p. Brzezina.

Ameryka. Północno-amerykański związek gimnastyczny składa się 2.231 towarzystw, które liczą 23.823 członków. Z tych towarzystw 144 mają własne sale, a majątek ich wynosi 1,666.583 dolarów.

Krew bydlęca. W Neapolu wchodzi coraz bardziej w modę picie krwi bydlęcej. Codziennie można widzieć mnóstwo osób, przeważnie z inteligencji i wyższych sfer, między godziną 8—10 rano spacerujących po urządzonej umyślnie w tym celu hali i pijących ciepłą krew bydlęcą tuż obok położonej rzezalni.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY R. 1886. LISTOPAD.

Ćwiczenia w podporze w środku poręczy.



Lit. A. Przysziak Lwów.